digital heart rate monitor guide

TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English page 1
Français page 39
Español página 85

W270 NA 103-095000

TABLE OF CONTENTS

WATCH MODES/BUTTONS 5
- Display Icons and Descriptions 5
- Watch Modes 6
- Determining Your Optimal Heart Rate Zone 7

GETTING STARTED WITH YOUR HEART RATE MONITOR 8
- To Use Your Digital Heart Rate Monitor 8
- Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips 9

TAPSCREEN™ TECHNOLOGY 10

TIME OF DAY 11
- Second Time Zone 11

CHRONOGRAPH 12
- Lap/Split 12
- Using the Chronograph 13
- Changing the Chronograph Display Format 13

TARGET TIME PACER 14
- Setting the Target Time Pacer 14

HYDRATION AND NUTRITION TIMERS 16
- Setting the Hydration and Nutrition Timers 16

INTERVAL TIMER WITH LABELS 16
- Setting Interval Timers 16
- Using the Interval Timer 17

COUNTDOWN TIMER 18
- Setting the Timer 18
- Using the Timer 19

RECOVERY 20
- About Recovery Heart Rate 20
- To Manually Determine a Recovery Heart Rate 21

RECALL 21
Reviewing your Workout Data 22
Locking Workouts in Recall 23
HRM SETUP 24
To Set a Target Heart Rate Zone 24
To Choose a Target Heart Rate Zone 25
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips 26
USER INFO 26
ALARM 27
CARE & MAINTENANCE 28
Digital Heart Rate Monitor 28
Digital Heart Rate Sensor Battery 29
Watch Battery 31
INDIGLO® NIGHT-LIGHT 31
WATER RESISTANCE 31
Watch 31
Digital Heart Rate Sensor 32
WARRANTY & SERVICE 32
FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA) 35
DECLARATION OF CONFORMITY 36

Introduction

Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® Ironman® Target Trainer Heart Rate Monitor watch with TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the Target Trainer watch's features are relevant to your training needs. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Register your product at www.timex.com

Congratulations!

With your purchase of this Timex® Ironman® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level over 3 workouts.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

W270_NA_Book.indb 1-2 8/8/11 2:29 PM

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over or under exercising.

WARNING:
This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Print Resources

Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):
Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

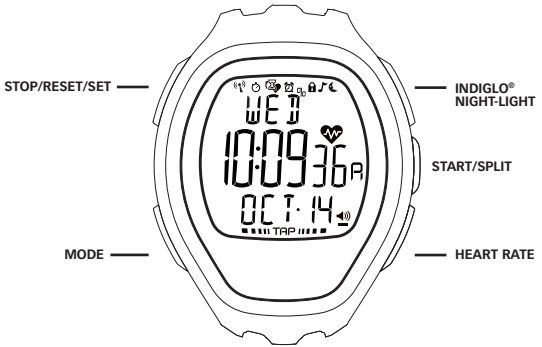
Web Resources

Timex® websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

- Register your product at **www.timex.com**.
- Visit **www.timex.com/hrm/** for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features and simulations.
- Visit **www.timextrainer.com** for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.

W270_NA_Book.indb 3-4 8/8/11 2:29 PM

Watch Modes/Buttons



Display Icons and Descriptions

- Flashing heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.

- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer or Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer or Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recovery Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.
- TAP Indicates the TapScreen™ Technology is activated.
- Indicates that the Night-Mode® feature is active and any button press will illuminate the INDIGLO® night-light.

Watch Modes

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

STOP/RESET/SET (DONE) = enter, accept and exit

MODE (NEXT) = advance to next setting option

START/SPLIT (+) = increase/advance the setting value

HEART RATE(-) = decrease/reverse the setting value

Note: Hold either button to rapidly increase/advance or decrease/reverse the setting value.

W270_NA_Book.indb 5-6 8/8/11 2:29 PM

For setting, press STOP/RESET/SET and then follow the instructional prompts (+, –, NEXT, DONE) that appear on the display.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet "Heart Zones® Tools For Success" included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures you might consider using the government recommended age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35-year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the following table.

Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

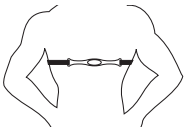
Getting started with your Heart Rate Monitor

Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference,



W270_NA_Book.indb 7-8 8/8/11 2:29 PM

press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer Modes.

4. Press the HEART RATE button on your watch if the flashing heart icon does not appear.
5. Begin your workout.

NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.

6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout, and press and hold STOP/RESET/SET to save your workout.
8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message

NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

TapScreen™ Technology

The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, INTERVAL TIMER, and TIMER modes. The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED), hard (HARD), or off (OFF). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME mode press and hold the STOP/RESET/SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select LITE, MED, HARD, or OFF for the tap force.

Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

W270_NA_Book.indb 9-10 8/8/11 2:29 PM

- If you are experiencing higher TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid accidental tap activation of the chronograph which will continue running in the background.

Return to CHRONO when you are finished.

Time of Day

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to start.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase or decrease or select values for Time Zone (1 or 2), Hours, Minutes, Seconds, Month, Day, Date, Year, 12/24-Hour Format, Date Format, Hourly Chime, Button Beep and Tap Force.
4. Press NEXT to set each field as desired and proceed to the next one.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit.

Tips:

- The date format can be selected as month-date (MMM-DD), day-month (DD, MMM), month-day-year (MM-DD-YY) or day-month-year (DD.MM.YY).

Second Time Zone

Your watch has two time zones that are useful when you are travelling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

Tips:

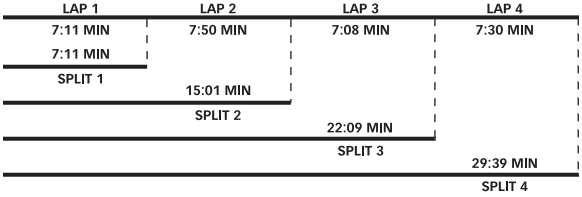
- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 5 seconds.

Chronograph

The chronograph will time and record your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your effort to meet your overall training goals.

Lap/Split

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.



This watch records up to 100 hours and counts up to 200 laps. It stores the most recent 200 laps in Recall Mode.

W270_NA_Book.indb 11-12 8/8/11 2:29 PM

Using the Chronograph

1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/ SPLIT.
3. Press STOP/RESET/SET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET/SET to reset the CHRONO.

WKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved, and can be viewed in Recall mode.

Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- Unless workouts are locked, saving a workout will replace the oldest workout in memory.
- You can take up to 200 laps across three workouts. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT, and LAP#/LAP.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select the display format.

4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

Note:
If you are receiving a heart rate signal, you have further options for the Chrono display.

Press HEART RATE to change to:

- Heart rate on top line with Chrono on middle and bottom lines
- Heart rate on middle lines with Chrono on top and bottom lines
- Heart rate only data
- Chrono only data

Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.

Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET/SET to reset).
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.

W270_NA_Book.indb 13-14 8/8/11 2:29 PM

5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either OFF or ON.
10. If you select ON, press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
11. Press START/SPLIT(+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to set the Target Distance number.
12. Press MODE (NEXT) to set the Target Distance Unit.
13. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
14. To finish, press STOP/RESET/SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.
3. Press MODE (NEXT) button until Hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the Nutrition (EAT) timer.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish.

Interval Timer with Labels

Complex interval training routines become automatic and effortless with two interval programs, each with up to 8 labeled intervals that can be started or stopped with the TapScreen™ Technology interface. We also added labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

Setting Interval Timers

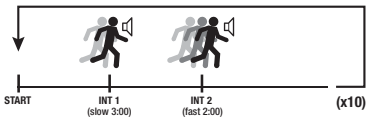
1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to select the workout you want to use (WKOUT-1 or 2) using the (+) or (-), and press MODE (NEXT).

W270_NA_Book.indb 15-16 8/8/11 2:29 PM

3. To select the interval (1-8) press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
4. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
5. Press MODE (NEXT) to select the HEART RATE ZONE (None, 1-5, or C1-C5).
6. Press Mode (NEXT) to select interval name (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.
8. Press SET when done.

Using the Interval Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
2. An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.

3. Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Tips:

- ⧖ appears in Time display when interval timer is running. ⧖, appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.
- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

Countdown Timer

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use the TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

Setting the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.

W270_NA_Book.indb 17-18 8/8/11 2:29 PM

2. Press STOP/RESET/SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase/decrease the countdown timer values.
4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish the setting process.

Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need to stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET/SET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET/SET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET/SET a second time you will clear the timer to 0.

Note: If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetitions.

Tips:

- appears in Time display when Timer is running. appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.

- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

Recovery

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for any of five preset periods. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last thorough heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle a 30-second, one-, two-, five-, or ten-minute recovery time, or to turn the timer OFF.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor, and the recovery timer is set for a time duration.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate

W270_NA_Book.indb 19-20 8/8/11 2:29 PM

Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to select a recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the recovery countdown.
5. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot start or record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a recovery period by repeating steps 2 through 4.

Recall

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

Data groupings appear in the order listed.

- **Total Time**: The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Laps Stored:** The number of laps in the workout.
- **Time In Zone:** time spent in a pre-selected heart rate zone.
- **Average Heart Rate:** The average achieved during a workout.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded during a workout.
- **Total Calories:** The Calories burned during a workout.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Average Lap:** The average time of all laps recorded.
- **Best lap:** The fastest lap recorded in the workout.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 200 laps (segments) of your workout.

Reviewing your Workout Data

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date/time of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order.
3. Once you find the workout you want to review, press STOP/RESET/SET to review all the information saved in that workout.
   - Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to review your data
   - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review

W270_NA_Book.indb 21-22 8/8/11 2:29 PM

your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.

4. Press SET (DONE) to exit.

Locking Workouts in Recall

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold HEART RATE to LOCK. A small lock icon 🔒 will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold HEART RATE to UNLOCK.

Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (3 workouts maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

If two workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying "x laps free". Once no memory is available the watch will display "memory full" and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

HRM Setup

To customize your digital heart rate monitor, follow these simple steps.

1. Press MODE until HRM SETUP appears. The screen will show the last item viewed or changed:
   - HR Format (BPM or %-Max)
   - Zone Alert (ON/OFF)
   - Target Zone (5 Based on Max HR or 5 Custom Ranges)
   - Max Heart Rate
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. To set, press STOP/RESET/SET and a choice (or digit) will flash.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Zones based on Max Heart Rate or set up to 5 custom Target Heart Rate Zones. Your Target

W270_NA_Book.indb 23-24 8/8/11 2:29 PM

Heart Rate Zone range will be displayed in the same manner as set up under HR Format.

The Preset Heart Rate Zones described in the table below are applied to your maximum heart rate.

Zone	Lower LImit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

To Choose a Target Heart Rate Zone

1. Press MODE until HRM SETUP appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) until HR-ZONE appears with a zone on the middle line and a range on the bottom line of the display.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the Zone Selection setting process, and then press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or ZONE C1 to ZONE C5).
4. To select any Target Heart Rate Zone, press STOP/RESET/SET (DONE), or to set a Custom Target Heart Rate Zone range, press MODE (NEXT).

5. Press START/SPLIT (+) to increase, or press HEART RATE (-) to decrease the flashing value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next digit's value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the zone setting process.

NOTE: You will not hear an out-of-zone indicator unless the HR-ZONE ALERT is set to "ON" in HRM Setup mode.

The Custom Target Heart Rate Zone allows you to individualize your lower and upper target heart rate zone limits when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small for your exercise goals.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

User Info

Entry of this information helps to personalize and refine the Calories Burned data computed by the digital heart rate monitor.

1. Press MODE until USER INFO appears. The screen will show the last item viewed or changed:

W270_NA_Book.indb 25-26 8/8/11 2:29 PM

- Birthday
- Weight (pounds or kilograms)
- Height (inches or centimeters)
- Activity Type (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
- Activity Level (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
- Gender (Male or Female)

2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices, and press MODE (NEXT) to advance to the next setting field.
5. When you are finished, press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm the User Info setting.
6. Repeat Steps 2-5 as necessary to complete all of your custom settings.

Alarm

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press HEART RATE to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press STOP/RESET/SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to change alarm time and how often you would like the alarm to sound (ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND, or a particular day of the week).
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

Tips:

- When the Alarm is on, 🔔 appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.

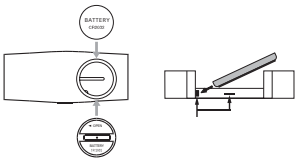
W270_NA_Book.indb 27-28 8/8/11 2:29 PM

- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counter-clockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

W270_NA_Book.indb 29-30 8/8/11 2:29 PM

Watch Battery

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Digital Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

W270_NA_Book.indb 31-32 8/8/11 2:29 PM

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US $8.00 check or money order in the U.S.; a CAN $7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Digital Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Digital Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return _____

_____

_____

W270_NA_Book.indb 33-34 8/8/11 2:29 PM

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

— Reorient or relocate the receiving antenna.

— Increase the separation between the equipment and receiver.

— Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

— Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada

Declaration of Conformity

Manufacturers Name:	Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 United States of America

declares that the product:

Product Name:	TAP Digital Heart Rate Monitor
Model Numbers:	M103 & M640

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC Standards:	**Model 103** CENELEC EN 55022:2006+A1:2007 CFR47 FCC Part 15 Subpart B:2011 VCCI V-3/2010.04 IC RSS-310 Issue 3 December 2010 IC RSS-Gen Issue 3 December 2010 IC ICES-003 Issue 4 February 2004 AS/NZS Cispr 22:2009
LVD: 2006/95/EC Standards:	**Model 103** CENELEC EN 60950-1
LVD: 73/23/EEC Safety:	**Model 640** IEC 60950
EMC: 89/336/EEC Emissions:	**Model 640** EN300-683 Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-Field (Electric). Ref.EN55022
Immunity:	EN300-683 Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3 ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2 Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

W270_NA_Book.indb 35-36 8/8/11 2:29 PM

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 2006/95/EC, 73/23/EEC, EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE and CE marking accordingly.

Agent:

David Wimer
Quality Assurance Project Engineer
Date: 27 July, 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

SOMMAIRE

MODES/BOUTONS DE LA MONTRE 44
Icônes d'affichage et descriptions 44
Modes de la montre 45
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque 46
MISE EN MARCHE DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE 47
Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique 48
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques 49
TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ 50
TIME OF DAY (HEURE DU JOUR) 51
Second fuseau horaire 51
CHRONOGRAPHE 52
Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire) 52
Utilisation du Chronographe 53
Changer le format d'affichage du chronographe 54
MONITEUR D'ALLURE CIBLE 55
Réglage du moniteur d'allure cible 55
MINUTERIES D'HYDRATATION ET DE NUTRITION 57
Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition 57
MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS 57
Réglage des minuteries par intervalles 58
Utilisation de la minuterie par intervalles 59
MINUTERIE À REBOURS 60
Réglage de la minuterie 60
Utilisation de la minuterie 61
RÉCUPÉRATION 62
À propos de la vitesse de récupération cardiaque 62
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque 63

RAPPEL 64
Examiner les données de la séance d'exercice 65
Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel) 66
CONFIGURATION CFM 67
Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque 68
Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque 69
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques 70
INFORMATIONS PERSONNELLES 71
ALARME 72
SOIN ET ENTRETIEN 73
Cardiofréquencemètre numérique 73
Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique 74
Pile de montre 75
VEILLEUSE INDIGLO® 75
ÉTANCHÉITÉ 76
Montre 76
Émetteur du cardiofréquencemètre numérique 76
GARANTIE ET RÉPARATION 77
AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) 80
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ 81

Introduction

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® avec cardio-fréquencemètre Ironman® Target Trainer pourvue de la technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre Target Trainer équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme au long de 3 séances d'exercice.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

W270_NA_Book.indb 40-41 8/8/11 2:29 PM

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme. Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :
Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Publications

Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) (clients aux USA uniquement) : Informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Les zones de fréquence cardiaque, système d'entraînement), conçu pour vous aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex® vous proposent des informations pertinentes pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique.

- Enregistrez votre produit sur **www.timex.com**.
- Visitez **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- Visitez **www.timextrainer.com** pour des conseils de mise en forme et d'entraînement avec les cardiofréquencemètres Timex®.

W270_NA_Book.indb 42-43 8/8/11 2:29 PM

Modes/Boutons de la montre

Icônes d'affichage et descriptions

- L'icône de cœur clignotante indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. L'icône clignotera tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice dans le mode Chrono.

- L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
- L'icône de répétition dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
- L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
- L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.
- L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.
- TAP Indique que la technologie TapScreen™ est activée.
- Indique que la fonction Night-Mode® est activée et vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour allumer la veilleuse INDIGLO®.

Modes de la montre

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > TIMER (minuterie) > RECOVERY (récupération) > RECALL (rappel) > HRM SETUP (configuration CFM) > USER INFO > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

W270_NA_Book.indb 44-45 8/8/11 2:29 PM

STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) = entrer, accepter et quitter

MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs

HEART RATE (-) = diminuer les valeurs

Remarque : Tenir l'un ou l'autre bouton enfoncé pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.

Pour effectuer le réglage appuyez sur STOP/RESET/SET et suivez les instructions de réglage (+, –, NEXT, DONE) qui s'affichent.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) de fréquence cardiaque maximale basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier. Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure « Heart Zones® Tools For Success » comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux USA uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Si vous ne pouvez pas suivre ces méthodes, envisagez éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau qui suit.

Zone	%	Objectif	Intéret
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition physique

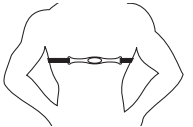
Mise en marche du cardiofréquencemètre

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels.

W270_NA_Book.indb 46-47 8/8/11 2:29 PM

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique



1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode désiré. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre si l'icône de cœur clignotante n'apparaît pas.
5. Commencez votre séance d'exercice.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercice.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercice dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercice et appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour enregistrer votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Review Mode (Mode Récapitulatif). Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.

W270_NA_Book.indb 48-49 8/8/11 2:29 PM

- Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Technologie TapScreen™

La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie TapScreen™ est utilisée dans les modes CHRONO, INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) et TIMER (minuterie). La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED), fort (HARD), désactivé (OFF). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.

1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton STOP/RESET/SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort) ou (OFF) désactivé.

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations accidentelles, augmentez l'intensité de frappe.

- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation accidentelle par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan.

Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

Time of Day (Heure du jour)

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Time of Day (Heure du jour).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, des minutes, des secondes, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
4. Appuyez sur NEXT pour régler chaque champ désiré et passer au suivant.
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MMM-DD), jour-mois (DD, MMM) mois-jour-année (MM-DD-YY) ou jour-mois-année (DD.MM.YY).

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

W270_NA_Book.indb 50-51 8/8/11 2:29 PM

Conseils pratiques :

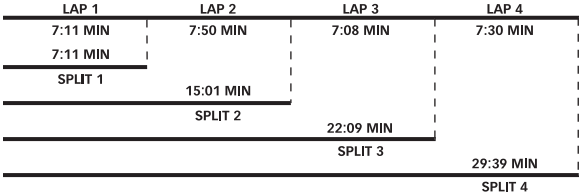
- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 5 secondes.

Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercice. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre séance vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre effort en visant vos objectifs d'entraînement.

Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire)

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercice. Vous trouverez ci-dessous l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.



Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 200 tours. Elle garde en mémoire les 200 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

Utilisation du Chronographe

1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro.

WKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercice a été automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (Rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- À moins d'avoir verrouillé les séances d'exercice, une séance d'exercice enregistrée remplacera la plus ancienne en mémoire.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 200 tours dans trois séances d'exercice. Veuillez noter que chaque séance d'exercice nécessitera un stockage égal à trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercice.

W270_NA_Book.indb 52-53 8/8/11 2:29 PM

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour), LAP#/SPLIT (numéro du temps au tour/intermédiaire), and LAP#/LAP(numéro du temps au tour/temps au tour).

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir le format d'affichage.
4. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :
Si vous recevez un signal de fréquence cardiaque, davantage d'options d'affichage du chronographe sont disponibles.

Appuyez sur HEART RATE pour modifier l'affichage comme suit :

- Mettre la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure et le chrono sur les lignes du milieu et du bas.
- Mettre la fréquence cardiaque sur les lignes du milieu et le chrono sur les lignes supérieures et du bas.
- Afficher la fréquence cardiaque uniquement
- Afficher les données du chronographe uniquement

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en-deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.

Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET/SET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1.00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00).

W270_NA_Book.indb 54-55 8/8/11 2:29 PM

7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).
8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF).
10. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler le chiffre de distance cible.
12. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la valeur de la distance cible.
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
14. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour régler le temps.
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

Mode Minuterie par intervalles avec identifications

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les deux programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 8 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de

W270_NA_Book.indb 56-57 8/8/11 2:29 PM

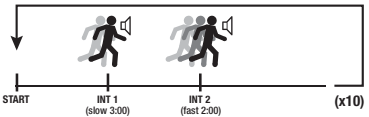
votre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner la séance d'exercice que vous voulez utiliser (WKOUT-1 ou 2) en utilisant (+) ou (-), et appuez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
3. Pour sélectionner l'intervalle (1-8), appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner HEART RATE ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) (None/Aucune, 1-5 ou C1-C5).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM-UP (échauffement), SLOW (lent), MEDIUM (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Répétez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur SET pour valider.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalle atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



   - Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
   - Si votre séance d'exercice est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.
3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

W270_NA_Book.indb 58-59 8/8/11 2:29 PM

Conseils pratiques :

- ⧖ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. ↻⧖, s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à INT TIMER (minuterie par intervalles).

Minuterie à rebours

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. La minuterie peut être réglée pour se répéter continuellement ou pour s'arrêter à la fin du compte à rebours. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.

4. Appuyez sur MODE (SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer le processus de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro, s'arrête et se répète. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET/SET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET/SET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- ⧖ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. ↻⧖ s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

W270_NA_Book.indb 60-61 8/8/11 2:29 PM

- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme, plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récuperation plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour chacune des cinq périodes préréglées. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, une, deux, cinq ou dix minutes et OFF.

Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie de récupération est réglée pour une durée.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner un temps de récupération.
4. Appuyez sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération s'affiche sur la ligne du bas.

W270_NA_Book.indb 62-63 8/8/11 2:29 PM

5. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R).

REMARQUE : La montre ne peut pas démarrer ou enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération en répétant les étapes 2 à 4.

Rappel

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercice.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercice.
- **Tours enregistrés** : Le nombre de tours de la séance d'exercice.
- **Durée dans la Zone** : temps passé dans la zone de fréquence cardiaque présélectionnée.
- **Fréquence cardiaque moyenne** : La moyenne réalisée pendant une séance d'exercice.

- **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Calories totales** : Le nombre de calories brulées pendant une séance d'excercice.
- **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- **Moyenne au tour** : Le temps moyen de tous les tours enregistrés.
- **Meilleur tour** : Le tour le plus rapide enregistré dans la séance d'exercice.
- **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 200 derniers tours (segments) de votre séance d'exercice.

Examiner les données de la séance d'exercice

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date/heure de la séance d'exercice que vous voulez examiner. Vos séances d'exercice apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.
3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercice que vous voulez examiner, appuyez sur STOP/RESET/SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
   - Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour examiner vos données.

W270_NA_Book.indb 64-65 8/8/11 2:29 PM

- Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, les divergences de vos résultats par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps de divergence total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d'exercice dans le mode Recall (rappel)

Verrouiller une séance d'exercice évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercice sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercice.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercice, appuyez et tenez HEART RATE enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas 🔒 s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercice pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant HEART RATE enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercice vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercice.
- Les plus anciennes séances d'exercice non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (3 séances d'exercice maximum).

Si deux séances d'exercice sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercice pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercice.

Configuration CFM

Pour personnaliser votre cardiofréquencemètre suivez ces trois simples étapes :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
   - Format du CFM (BPM ou %-Max)
   - ON/OFF (Activation/désactivation) de la zone d'alerte
   - Zone cible (5 basées sur la fréquence cardiaque maximale ou 5 plages personnalisées)
   - Fréquence cardiaque maxi
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

W270_NA_Book.indb 66-67 8/8/11 2:29 PM

3. Pour régler, appuyez sur STOP/RESET/SET et un choix (ou un chiffre) clignotera.
4. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyez sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyez sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyez sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies basées sur la fréquence cardiaque maximale ou régler jusqu'à 5 zones cibles de fréquence cardiaque personnalisées. Votre plage de zone cible de fréquence cardiaque s'affichera de la même façon que celle du format de réglage CFM.

Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur.

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50 %	60 %
2	60 %	70 %
3	70 %	80 %
4	80 %	90 %
5	90 %	100 %

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) OU HEART RATE (-) jusqu'à afficher HR-ZONE sur la ligne du milieu et une plage sur la ligne inférieure de l'écran.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage de choix de zone puis appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ), ou pour régler une plage de zone de fréquence cardiaque personnalisée, appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou HEART RATE (-) pour diminuer la valeur clignotante.

W270_NA_Book.indb 68-69 8/8/11 2:29 PM

6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au chiffre suivant.
7. Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour enregistrer ces réglages et quitter le processus de réglage de zone.

REMARQUE : Vous n'entendrez pas d'alerte de zone à moins d'avoir activée (ON) HR-ZONE ALERT dans le mode configuration du CFM.

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée vous permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible lorsque les plages des zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées de 10 % sont trop grandes ou trop petites pour vos objectifs d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Informations personnelles

La saisie de ces informations permet de personnaliser et d'affiner les données de calories brûlées calculées par le cardiofréquencemètre.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher USER INFO. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
   - Date de naissance
   - Poids (livres ou kilogrammes)
   - Taille (pouces ou centimètres)
   - Type d'activité (Bike/Vélo, Brick/Vélo-Course, Hike/Randonnée, Interval/Intervalle, Other/Autre, Race/Course, Row/Rame, Run/Jogging, Ski, Strength/Entraînement musculaire, Walk/Marche, X-Train/Exercice multiple)
   - Niveau d'activité (Very Low/Très Bas, Low/Bas, Moderate/Modéré, High/Élevé, Very High/ Très Élevé)
   - Sexe (Male/Homme ou Female/Femme)
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les réglages et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le champ de réglage suivant.
5. Enfin, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour confirmer les réglages d'info de l'utilisateur.

W270_NA_Book.indb 70-71 8/8/11 2:29 PM

6. Répétez les étapes 2 à 5 si nécessaire pour compléter tous vos réglages personnalisés.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeller des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur HEART RATE pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner une alarme.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [ONCE (une fois), DAILY (journalière), WKDAY (jours de travail), WKEND (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée, 🕭 s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de 5 minutes.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

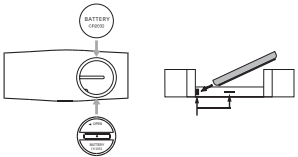
- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments nécessitant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

W270_NA_Book.indb 72-73 8/8/11 2:29 PM

Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Changez la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous en veillant à ne pas toucher les deux contacts et déchargez la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyez sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermez le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent à la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible d'éclairage.

W270_NA_Book.indb 74-75 8/8/11 2:29 PM

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre numérique TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA Inc ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US. aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

W270_NA_Book.indb 76-77 8/8/11 2:29 PM

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au R.U., composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composez le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé pour la réparation du cardiofréquence-mètre.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofré-quencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex. Pour obtenir un bracelet ou bras-sard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par :_____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat :_____
(nom et adresse)

Raison du renvoi_____

_____

_____

W270_NA_Book.indb 78-79 8/8/11 2:29 PM

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

— Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.

— Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.

— Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.

— Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Déclaration de Conformité

Nom du fabricant :	Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant :	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 États-Unis d'Amérique
déclare que le produit suivant :	
Nom du produit :	Cardiofréquencemètre numérique TAP
Numéros de modèle :	M103 et M640
est conforme aux spécifications suivantes :	
R&TTE : 1999/05/EC Normes :	**Modèle 103** CENELEC EN 55022:2006+A1:2007 CFR47 FCC Part 15 Subpart B:2011 VCCI V-3/2010.04 IC RSS-310 Publié le 3 décembre 2010 IC RSS-Gen Publié le 3 décembre 2010 IC ICES-003 Publié le 4 février 2004 AS/NZS Cispr 22:2009
LVD : 2006/95/EC Normes :	**Modèle 103** CENELEC EN 60950-1
LVD : 73/23/EEC Sécurité :	**Modèle 640** IEC 60950
CEM : 89/336/EEC Émissions :	**Modèle 640** EN300-683 Champ électrique Émissions 30 MHz à 1000 MHz E-Champ (Électrique) Réf.EN55022
Immunité :	EN300-683 Immunité RF 80 MHz à 1 000 MHz, Réf. Réf. EN61000-4-3 DES Décharge électrostatique Réf. EN61000-4-2 Immunité RF 900 MHz. Réf. ENV50204

W270_NA_Book.indb 80-81 8/8/11 2:29 PM

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la directive R&TTE 1999/05/CE, de la directive Basse tension 2006/95/EC, 73/23/EEC et de la directive CEM 89/336/CEE et porte en conséquence le marque CE et CE.

Agent :

David Wimer
Quality Assurance Project Engineer
Date : 27 juillet 2011, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique.

2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN et M-DOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.

W270_NA_Book.indb 82-83 8/8/11 2:29 PM

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MODOS/BOTONES DEL RELOJ 90
Descripciones y símbolos de la pantalla 90
Modos del reloj 91
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco 92
PARA COMENZAR A USAR SU MONITOR DIGITAL DE RITMO CARDÍACO ... 93
Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco 94
Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco 95
TECNOLOGÍA TAPSCREEN™ 96
HORA DEL DÍA 97
Segunda zona horaria 97
CRONÓGRAFO 98
Lap/Split (Vuelta/intervalo) 98
Uso del cronógrafo 99
Cambio del formato de pantalla del cronógrafo 99
MARCADOR DE TIEMPO DESEADO 100
Programación del marcador de tiempo deseado 101
TEMPORIZADORES DE HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN 102
Programación de los intervalos de hidratación y alimentación 102
TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS 103
Programación del temporizador interválico 103
Uso del temporizador interválico 104
CUENTA REGRESIVA 105
Programación del temporizador 105
Uso del temporizador 106
RECUPERACIÓN 107
Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco 107
Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación 108

REVISIÓN 109
Revisión de la información del ejercicio 110
Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL 111
PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDÍACO 112
Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada 113
Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada 113
Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco 115
INFORMACIÓN DEL USUARIO 115
ALARMA 116
CUIDADO Y MANTENIMIENTO 117
Monitor digital de ritmo cardíaco 117
Pila del sensor digital de ritmo cardíaco 118
Pila del reloj 119
LUZ NOCTURNA INDIGLO® 120
RESISTENCIA AL AGUA 120
Reloj 120
Sensor digital de ritmo cardíaco 120
GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN 121
AVISO DE FCC (EE.UU.) / AVISO DE IC (CANADÁ) 124
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO 125

Introducción

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj y monitor de ritmo cardíaco Timex® Ironman®Target Trainer con tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj Target Trainer fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento. Ya sea que vaya a correr por primera vez o entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

¡Felicitaciones!

Con la compra de este monitor digital de ritmo cardíaco Timex® Ironman® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores clave de su nivel de estado físico personal durante 3 sesiones de ejercicio.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de ruta para mejorar su estado físico!

W270_NA_Book.indb 86-87 8/8/11 2:29 PM

Un corazón en forma

Los resultados recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.
- Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco acondiciona el corazón, los pulmones y los músculos para que rindan a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma. Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o indicarle cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse ni exigirse de menos.

ADVERTENCIA:
Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, un contacto insuficiente entre su piel y el sensor digital de ritmo cardíaco, u otros factores.

Recursos impresos

Heart Zones® Tools for Success (recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco, sólo para clientes en EE.UU.):
Información para usar su monitor digital de ritmo cardíaco junto con el programa de acondicionamiento físico Heart Zones® Training System (Sistema de entrenamiento en zonas de ritmo cardíaco), diseñado para ayudarle a aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

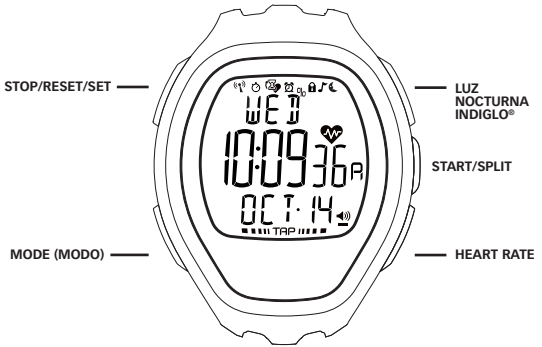
Recursos en Internet

Los sitios web de Timex® ofrecen información útil para ayudarle a optimizar su monitor digital de ritmo cardíaco.

- Registre su producto en **www.timex.com**.
- Visite **www.timex.com/hrm/** para obtener más información respecto a los monitores digitales de ritmo cardíaco Timex®, que incluye listas de funciones y simulaciones de los productos.
- Visite **www.timextrainer.com** para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardíaco Timex®.

W270_NA_Book.indb 88-89 8/8/11 2:29 PM

Modos/botones del reloj



Descripciones y símbolos de la pantalla

- El símbolo del corazón destellando indica que el reloj está buscando la señal del sensor digital de ritmo cardíaco. Este símbolo destellará por el tiempo que el reloj reciba una señal del sensor digital de ritmo cardíaco.
- El símbolo del cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Chrono.

- El símbolo del reloj de arena cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Interval Timer o Timer.
- El símbolo repetido en el modo Interval Timer o Timer indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta regresiva.
- El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle a una hora determinada.
- El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.
- El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Time of Day o Recovery indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.
- TAP Indica que la tecnología TapScreen™ está activada.
- Indica que la función Night-Mode® está activada y cualquier botón que oprima activará la luz nocturna INDIGLO®.

Modos del reloj

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora] > CHRONO [cronógrafo] > INTERVAL TIMER [temporizador interválico] > TIMER [temporizador] > RECOVERY [recuperación] > RECALL [revisión] > HRM SETUP [programación] > USER INFO [info usuario] > ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

W270_NA_Book.indb 90-91 8/8/11 2:29 PM

STOP/RESET/SET (DONE) = ingresar, aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

HEART RATE (-) = disminuir/revertir el valor de la configuración.

Nota: Mantenga apretado cualquiera de los dos botones para aumentar/hacer avanzar o disminuir/revertir rápidamente el valor de la configuración.

Para fijar, pulse STOP/RESET/SET y luego siga las indicaciones (+, –, NEXT, DONE) que aparezcan en la pantalla.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico. Antes de programar su %, necesita determinar primero su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto "Heart Zones® Tools For Success" (Recursos para triunfar en zonas de ritmo cardíaco) incluido en la caja de monitor personal de ritmo cardíaco (solamente para clientes en Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de esos procedimientos quizá usted desee utilizar el método basado en la edad, recomendado oficialmente. Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco máximo estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal como se describe en la siguiente tabla.

Zona	%	Meta	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantener un corazón sano y ponerse en forma
2	60% al 70%	Control del peso	Perder peso y quemar grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantener una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de elite	Conseguir una magnífica condición atlética

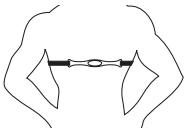
Para comenzar a usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo HRM SETUP. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales.

W270_NA_Book.indb 92-93 8/8/11 2:29 PM

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco



1. Moje las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Time of Day, Chrono, Interval Timer o Timer, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Oprima el botón HEART RATE de su reloj si no aparece el símbolo del corazón destellando.
5. Comience su sesión de ejercicio.

NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Review) solo si funciona en modo Chrono durante su ejercicio.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.
7. Cuando haya terminado su sesión de ejercicio en el modo Chrono, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad y pulse manteniendo STOP/RESET/SET para guardar su sesión de ejercicio.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo Review. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor digital de ritmo cardíaco deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, usted recibirá el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- Acerque el reloj al sensor digital de ritmo cardíaco.
- Ajuste la colocación del sensor digital de ritmo cardíaco y la banda elástica del pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco estén húmedas.
- Revise la pila del sensor digital de ritmo cardíaco y cámbiela si fuera necesario.
- Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

W270_NA_Book.indb 94-95 8/8/11 2:29 PM

Tecnología TapScreen™

La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, INTERVAL TIMER y TIMER. La sensibilidad al golpe se puede regular para el mismo sea ligero (LITE), medio (MED), fuerte (HARD) o apagado (OFF). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.

1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón STOP/RESET/SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED, HARD u OFF.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: Caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpes accidentales, cambie la fuerza del golpe al nivel siguiente.
- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación accidental del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano.

Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

Hora del día

1. Pulse MODE hasta que aparezca Time of Day.
2. Para comenzar, pulse y sostenga STOP/RESET/SET.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir o seleccionar los valores para zona horaria (1 o 2), horas, minutos, segundos, mes, día, fecha, año, formato de hora de 12 o 24 horas, formato de fecha, timbre de hora, señal acústica y fuerza de golpe.
4. Pulse NEXT para establecer cada campo como lo desee y continuar al siguiente.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- El formato de fecha se puede seleccionar como mes-día (MMM-DD), día-mes (DD, MMM), mes-día-año (MM-DD-AA) o día-mes-año (DD.MM.AA).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 5 segundos.

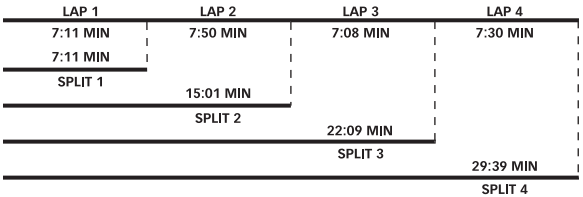
W270_NA_Book.indb 96-97 8/8/11 2:29 PM

Cronógrafo

El cronógrafo toma y registra el tiempo de ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcarse el ritmo y le permite ajustar su esfuerzo para alcanzar sus metas generales de entrenamiento.

Lap/Split (Vuelta/intervalo)

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual de ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.



Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 200 vueltas. Guarda las 200 vueltas más recientes en el modo Recall.

Uso del cronógrafo

1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar.
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET/SET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el CRONÓGRAFO.

Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente y puede verse en modo Recall.

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.
- A menos que los ejercicios estén bloqueados, guardar una sesión de ejercicio reemplazará a la sesión más antigua que esté en la memoria.
- Usted puede guardar hasta 200 vueltas durante tres sesiones de ejercicio. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo deseado y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en las líneas media e inferior de la pantalla. La línea media tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT y LAP#/LAP.

W270_NA_Book.indb 98-99 8/8/11 2:29 PM

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar el formato de pantalla.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo deseado (que se describe más adelante en esta sección).

Nota:
Si está recibiendo una señal de ritmo cardiaco, tiene opciones adicionales en la pantalla del cronógrafo.

Pulse HEART RATE para cambiar a:

- Ritmo cardíaco en la línea superior con cronógrafo en las líneas media e inferior
- Ritmo cardíaco en la línea media con cronógrafo en las líneas superior e inferior
- Solamente datos de ritmo cardíaco.
- Solamente datos de cronógrafo

Marcador de tiempo deseado

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta deseados. Si se adelanta o atrasa respecto a los tiempos deseados, recibirá diversos timbres y mensajes que le informarán. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está en ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.

Programación del marcador de tiempo deseado

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET/SET para reiniciar).
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo deseado (TARGET TIME).
5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo deseado].
6. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para ingresar el ritmo deseado por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo deseado por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el intervalo deseado (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está en ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca Target Range, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).
8. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGET DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar activado (ON) o apagado (OFF).
10. Si selecciona ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGETDIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para establecer el número de la distancia deseada.

W270_NA_Book.indb 100-101 8/8/11 2:29 PM

12. Pulse MODE (NEXT) para establecer la unidad de la distancia deseada.
13. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
14. Para terminar, pulse STOP/RESET/SET (DONE). Si se programó una distancia deseada total, el reloj calculará y mostrará el tiempo deseado total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo deseado y la distancia deseada que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. Esta cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de tiempo y pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para programar el tiempo.
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación del temporizador de alimentación (EAT).

7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar.

Temporizador interválico con marcas

Las rutinas complejas de intervalos consecutivos se vuelven automáticas y dejan de requerir esfuerzo con dos programas de intervalo, cada uno con hasta 8 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

Programación del temporizador interválico

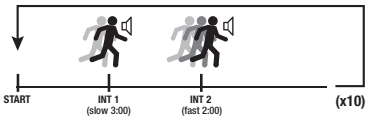
1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK - 1 o 2) con (+) o (-), y pulse MODE (NEXT).
3. Para seleccionar el intervalo (1-8) pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM: SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar la ZONA DE RITMO CARDÍACO (ninguna, 1-5 o C1-C5).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (Núm. de intervalo, WARM-UP, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión de ejercicio.

W270_NA_Book.indb 102-103 8/8/11 2:29 PM

8. Pulse SET cuando haya acabado.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



   - La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
   - Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.
3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Sugerencias:

- ⧖ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. ↻⧖, aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Cuenta regresiva

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de cuenta regresiva.

W270_NA_Book.indb 104-105 8/8/11 2:29 PM

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET/SET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET/SET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

- ⧖ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha. ↻⧖ aparece cuando el temporizador está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador en forma repetida, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.

- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo Timer.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

Recuperación

Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando una mejor forma cardiovascular.

Una recuperación más lenta puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su ritmo de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de tiempo. El monitor de ritmo cardíaco digital registra el cambio en su ritmo cardíaco durante cualquiera de los cinco periodos preestablecidos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o para apagarlo.

W270_NA_Book.indb 106-107 8/8/11 2:29 PM

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco digital y el temporizador de recuperación esta programado para un periodo.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente una recuperación del ritmo cardíaco sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar un tiempo de recuperación.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta regresiva, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede iniciar o registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

6. Usted puede continuar e iniciar un periodo de recuperación repitiendo los pasos 2 al 4.

Revisión

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.

La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- **Vueltas almacenadas:** El número de vueltas en la actividad.
- **Tiempo en la zona:** tiempo que permaneció en una zona de ritmo cardíaco preestablecida.
- **Ritmo cardíaco promedio:** El promedio alcanzado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco máximo:** El mayor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco mínimo:** El menor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Calorías totales:** Las calorías consumidas durante una actividad.
- **Recuperación del ritmo cardíaco:** El resultado del último cálculo de recuperación del ritmo cardíaco.

W270_NA_Book.indb 108-109 8/8/11 2:29 PM

- **Vuelta promedio:** El tiempo promedio de todas las vueltas registradas.
- **Mejor vuelta:** La vuelta más rápida registrada en la actividad.
- **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio para las últimas 200 vueltas (segmentos) de su actividad.

Revisión de la información del ejercicio

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha/hora del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de entrenamiento aparecen en orden cronológico inverso.
3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse STOP/RESET/SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
   - Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para revisar sus datos
   - Si el marcador de tiempo deseado estaba encendido, podrá revisar la programación del marcador de tiempo deseado (ritmo deseado, distancia deseada y total deseado), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- respecto al tiempo deseado por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia deseada total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga HEART RATE para bloquear. Aparecerá el símbolo de un candado junto con la fecha del ejercicio para confirmar el estado de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga HEART RATE para desbloquear.

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 3 sesiones), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más antiguas.

Si hay dos sesiones de ejercicio bloqueadas y la memoria tiene menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x vueltas libres". Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memoria llena" y será necesario desbloquear las sesiones de ejercicio guardadas para liberar el espacio para la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

W270_NA_Book.indb 110-111 8/8/11 2:29 PM

Programación del monitor de ritmo cardíaco

Para personalizar su monitor de ritmo cardíaco digital, siga estos sencillos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
   - Formato de ritmo cardíaco (BPM o %-Max)
   - Alerta de zona (ON/OFF)
   - Zona deseada (5 basadas en ritmo cardíaco máximo o 5 intervalos personalizados)
   - Ritmo cardíaco máximo
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Para establecer, pulse STOP/RESET/SET y destellará una opción (o dígito).
4. Seleccione el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.
5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de HRM SETUP.

Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas basadas en el ritmo cardíaco máximo o puede programar hasta cinco zonas de ritmo cardíaco personalizadas. Su intervalo de zona de ritmo cardíaco deseada se mostrará de la misma forma que se programó en el formato de ritmo cardíaco.

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) hasta que aparezca HR-ZONE con una zona en la línea media y un intervalo en la línea inferior de la pantalla.
3. Pulse STOP/RESET/SET para ingresar la proceso de selección de zona y después pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para

W270_NA_Book.indb 112-113 8/8/11 2:29 PM

moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5 o personalizadas ZONE C1 a ZONE C5).

4. Para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, pulse STOP/RESET/SET (DONE), o para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada personalizada, pulse MODE (NEXT).
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar o pulse HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del siguiente dígito.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior de la zona de ritmo cardíaco deseada, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros y salir del proceso de programación de zonas.

NOTA: Usted no escuchará un indicador fuera de zona a menos que la alerta de zona de ritmo cardíaco esté encendida en el modo HRM Setup.

La zona de ritmo cardíaco deseado personalizada le permite individualizar los límites inferior y superior de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el intervalo de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus metas de ejercicio.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

- En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de ritmo cardíaco presionando STOP/RESET/SET (DONE).
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, se guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

Información del Usuario

Ingresar esta información ayuda a personalizar y refinar los datos de calorías consumidas calculadas por el monitor de ritmo cardíaco digital.

1. Pulse MODE hasta que aparezca USER INFO. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
   - Cumpleaños
   - Peso (libras o kilogramos)
   - Estatura (pulgadas o centímetros).
   - Tipo de actividad (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
   - Nivel de actividad (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
   - Sexo (Male o Female)
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

W270_NA_Book.indb 114-115 8/8/11 2:29 PM

3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse en las opciones y pulse MODE (NEXT) avanzar al siguiente campo de programación.
5. Cuando termine, pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar la programación de información del usuario.
6. Repita los pasos 2-5 las veces necesarias para completar todos los ajustes personalizados.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse HEART RATE para seleccionar alarma 1, 2 o 3.
3. Pulse STOP/RESET/SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (ONCE [una vez], DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, el símbolo 🕭 aparecerá en la pantalla de hora.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarlo.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Cuidado y mantenimiento

Monitor digital de ritmo cardíaco

- Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco de recibir un pulso válido, enjuague el sensor digital de ritmo cardíaco con agua corriente.
- No limpie el monitor digital de ritmo cardíaco o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerza excesiva, golpes, polvo, o extremos de temperatura o humedad. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.

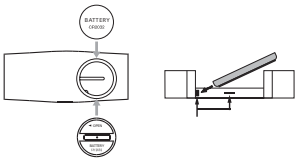
W270_NA_Book.indb 116-117 8/8/11 2:29 PM

- No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila del sensor digital de ritmo cardíaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del monitor digital de ritmo cardíaco. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor digital de ritmo cardíaco. Para cambiar la pila:



1. Abra la tapa de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.

3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarbadientes o un clip y cierre la tapa con una moneda - atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2025.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA ENFÁTICAMENTE LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

W270_NA_Book.indb 118-119 8/8/11 2:29 PM

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros bajo el agua).
- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

Sensor digital de ritmo cardíaco

- El sensor digital de ritmo cardíaco, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el agua).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Por favor tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró originalmente a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. en el cristal, la tira o banda, la caja, accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean aplicables en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardíaco para cubrir los costes de envío y manipulación (no se trata de un cargo por la reparación): En EE.UU.,

W270_NA_Book.indb 120-121 8/8/11 2:29 PM

un cheque o giro por valor de US $ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex. En Canadá, EE.UU. y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex pueden proporcionarle un sobre que ya lleva la dirección y el franqueo previamente pagado, a fin de facilitarle el envío del monitor de ritmo cardíaco para su reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que usted necesita para enviar el monitor.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor digital de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución _____

_____

_____

W270_NA_Book.indb 122-123 8/8/11 2:29 PM

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá):

Este reloj cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocará interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Advertencia: Los cambios o modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad que tiene el usuario de operar este equipo.

NOTA: Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podría causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no aparecerán interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o varias de las siguientes medidas:

— Reoriente o reubique la antena receptora.

— Aumente la separación entre el equipo y el receptor.

— Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente al que está conectado el receptor.

— Consulte al vendedor o a un técnico experimentado en radio y TV.

Este aparato digital Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Declaración de Cumplimiento

Nombre del fabricante:	Timex Group USA, Inc.
Dirección del fabricante:	555 Christian Road Middlebury, CT 06762 Estados Unidos de América
declara que el producto:	
Nombre del Producto:	Monitor digital de ritmo cardíaco TAP
Números de modelo:	M103 & M640
Cumple con las siguientes especificaciones:	
R&TTE: 1999/05/EC Normas:	**Modelo 103** CENELEC EN 55022:2006+A1:2007 CFR47 FCC Parte 15 Subparte B:2011 VCCI V-3/2010.04 IC RSS-310 Edición 3 diciembre de 2010 IC RSS-Gen Edición 3 diciembre de 2010 IC ICES-003 Edición 4 febrero de 2004 AS/NZS Cispr 22:2009
LVD: 2006/95/EC Normas:	**Modelo 103** CENELEC EN 60950-1
LVD: 73/23/EEC Seguridad:	**Modelo 640** IEC 60950
EMC: 89/336/EEC Emisiones:	**Modelo 640** EN300-683 Emisión radiada 30 MHz a 1000 MHz Campo E (Eléctrico). Ref.EN55022
Inmunidad:	EN300-683 Inmunidad radiada 80 MHz a 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3 ESD descarga electrostática. Ref. EN61000-4-2 Inmunidad radiada 900 MHz. Ref. ENV50204

W270_NA_Book.indb 124-125 8/8/11 2:29 PM

Información adicional: El presente producto cumple con los requisitos de la directiva sobre equipos terminales de radio y telecomunicaciones 1999/05/EC, la directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, 73/23/EEC y la directiva EMC 89/336/EEC y tiene las marcas correspondientes de la CE y CE.

Agente:

David Wimer
Ingeniero de proyectos de aseguramiento de calidad
Fecha: 27 de julio de 2011, Middlebury, Connecticut, EE.UU.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.

W270_NA_Book.indb 126-127 8/8/11 2:29 PM